



～1月の献立から1品ご紹介～

ご家庭でもぜひ！

学校給食レシピ



豆寄せフライ



すり身の中に、大豆と枝豆がたっぷり入ったフライです。そのままでも美味しいですが、ケチャップをつけても美味しいです。節分の献立として、1月29日(水)に提供します。

〈材料〉(4人分)

A	すり身	100g	枝豆	70g(さやつき)
	卵	10g(大さじ1)	大豆水煮	20g
	塩	少々	パン粉	15g(大さじ5)
	こしょう	少々	白いりごま	7g(大さじ1)
	片栗粉	8g(大さじ1)	揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① パン粉と白いりごまを混ぜておく。
- ② 枝豆はゆでて、サヤから出しておく。
- ③ Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に枝豆と大豆を加え、混ぜる。
- ⑤ ④を4つに分けて形を整え、①をつけて油で揚げる。